

La Simplicité Volontaire

un choix de vie de sagesse et d'équilibre¹

J'ai vécu dans les bois parce que je voulais vivre de façon délibérée, percevoir seulement les faits essentiels de la vie, et voir si je ne pouvais pas découvrir ce qu'elle avait à m'enseigner, et non, au moment de la mort, découvrir que je n'avais pas vécu. ²



Être normal, c'est s'habiller avec des vêtements qu'on s'achète pour bien paraître au travail et se rendre chaque jour au boulot en affrontant un embouteillage dans une auto achetée à crédit afin de gagner ce qu'il faut pour rembourser les vêtements, l'auto et l'hypothèque d'une maison qu'on doit quitter chaque matin pour conserver le droit d'y vivre. ³



Pendant plus de cinq ans je m'entretins de la sorte grâce au seul labeur de mes mains, et je m'aperçus qu'en travaillant six semaines environ par an, je pouvais faire face à toutes les dépenses de la vie. La totalité de mes hivers comme la plus grande partie de mes étés, je les eus libres et francs pour l'étude... Comme je préférais certaines choses à d'autres, et faisais particulièrement cas de ma liberté, comme je pouvais vivre à la dure tout en m'en trouvant fort bien, je n'avais nul désir pour le moment de passer mon temps à gagner de riches tapis plus qu'autres beaux meubles, cuisine délicate, ni maison de style grec ou gothique.

...

Il est à souhaiter qu'un homme soit vêtu assez simplement pour pouvoir, quand il est dans l'obscurité, poser la main sur sa propre personne et qu'il vive, à tous les points de vue, en se passant de tout ce qui n'est pas réellement nécessaire, en étant prêt à

¹ Textes rassemblés par Robert Béliveau, m.d.

² Thoreau, Henry David : Walden ou la vie dans les bois.

³ Ellen Goodman : FI News & Notes Oct 93

toute éventualité, si bien que, au cas où l'ennemi s'emparerait de la ville, il pourrait comme le philosophe jadis, sortir les mains vides par les portes, sans regrets et sans crainte. ⁴



La clé de la richesse, la clé d'or, c'est de reconnaître que nous pouvons être pauvres - je devrais dire désargentés - et nous sentir quand même bien, car, de toute façon, nous possédons déjà un sentiment de richesse. Cette clé merveilleuse de la richesse est aussi le premier principe du gouvernement: se rendre compte que la fortune et la richesse résident dans le fait d'être une personne essentiellement intègre. Nous n'avons pas à envier ceux qui ont plus que nous sur le plan économique. Nous pouvons être riches, même en étant pauvres. ⁵



Si vous vous accrochez à la nature, à ce qu'il y a de simple en elle, de petit, à quoi presque personne ne prend garde, qui, tout à coup, devient l'infiniment grand, l'incommensurable, si vous étendez votre amour à tout ce qui est, si très humblement vous cherchez à gagner en serviteur la confiance de ce qui semble misérable, - alors tout vous deviendra plus facile, vous semblera plus harmonieux et, pour ainsi dire, plus conciliant. Votre entendement restera peut-être en arrière, étonné : mais votre conscience la plus profonde s'éveillera et saura. ⁶



"Supposons que je sois un clochard. Je m'éveille un matin sous un pont. Je m'étire, je me gratte, je fouille mes poches, que je croyais vides: à ma grande joie, j'y trouve une pièce de dix sous. C'est une découverte importante: aujourd'hui je ne mourrai pas. Je peux acheter un pain et quelques tranches de saucisson. Cependant, je me fouille encore et je trouve une autre pièce: voilà un joli morceau de fromage. Je me fouille une troisième fois, et voici une troisième pièce de dix sous! Ça fait une chopine de vin et plusieurs cigarettes...

"Je suppose que je fouille ainsi mes poches cent fois de suite et que je me trouve à la tête de cinquante francs avec la certitude que les poches magiques fonctionneront tous les jours. Je vais donc vivre comme un nabab... Mais avez-vous

⁴ Thoreau, Henry David : Walden ou la vie dans les bois

⁵ Trungpa, Chögyam : Shambhala

⁶ Rilke, Rainer Maria : Lettres à un jeune poète

remarqué que chacun des francs successifs avait une valeur moindre que le précédent? Et quelle serait la valeur du 51^{ième}? Pratiquement nulle."⁷



La clé nous permettant de trouver un juste équilibre dans notre vie moderne est la simplicité.⁸



La plupart des habitudes de luxe, et une grande partie de ce qu'on nomme confort dans la vie, sont non seulement des choses point du tout indispensables, mais même des obstacles véritables à l'ascension de l'humanité. Pour ce qui est du luxe et du confort, les sages ont toujours mené une vie plus simple et plus sobre que les pauvres.⁹



On ne pourra obtenir une paix durable que le jour où tous les responsables renonceront, sans aucune réserve et en toute connaissance de cause, à faire usage des engins de destruction dont ils ont le contrôle... Pour ce, il faudrait qu'à leur tour les grandes nations n'attachent plus le moindre crédit à une concurrence qui nous mine et renoncent à vouloir multiplier leurs besoins, ce qui suppose au départ un refus d'accroître ses possessions matérielles.

...

L'esprit ne trouve guère l'occasion de s'élever s'il faut mener une vie compliquée sur le plan matériel et se soumettre au rythme vertigineux qu'impose le culte de Mammon. La vie ne dispense tous ses dons que le jour où l'on s'initie à l'art de vivre noblement.

...

Remplacez la cupidité par l'amour et tout sera à sa place.¹⁰



Notre défi le plus urgent, et il est de taille car nous sommes tous interpellés quotidiennement, sera de résister de toutes nos forces à la tentation matérielle du

⁷ Pagnol, Marcel : Confidences

⁸ Rinpoche, Sogyal : Le livre tibétain de la vie et de la mort

⁹ Thoreau, Henry David : Walden ou la vie dans les bois

¹⁰ Gandhi, Mahatma : Nous sommes tous des frères

plus ou du mieux et apprendre, par l'expérience directe, répétée et heureuse de la simplicité, le contentement, la satisfaction profonde de l'assez et de la frugalité; notre contentement pourra résulter en un mieux pour nous, pour quelqu'un d'autre, notre fils, notre conjoint-e, un jeune à la recherche d'un emploi, et aussi pour la nature. C'est de notre santé et peut-être même de notre survie individuelle et collective qu'il y va.¹¹



...la simplicité volontaire n'est pas synonyme de privation ou de sacrifice; elle ne veut pas dire non plus de vivre seul dans une cabane. Elle consiste plutôt à éviter le désordre extérieur que provoquent toutes ces possessions qui n'ont rien à voir avec le but principal de la vie. Elle sous-entend une réorganisation, une réorientation de nos énergies et de nos désirs afin de restreindre en partie certains domaines pour en privilégier d'autres où la vie soit plus riche.

...

la simplification volontaire des aspects extérieurs et matériels de notre vie contribue à un enrichissement significatif de ces aspects intérieurs et non matériels.

...

A travers toutes les cultures et à toutes les époques, le message de sagesse est le même: la simplicité volontaire est un moyen d'atteindre à la maturité, à la satisfaction psychologique, et elle en est aussi l'expression.

...

N'avoir que peu de désirs, se satisfaire des choses simples, voilà des signes de l'homme supérieur.¹²



Ce qu'on apprend d'abord sur la plage, c'est l'art de déposer le superflu. On n'énumère plus tout ce dont on a besoin, mais tout ce dont on peut se passer. Cela commence par les choses matérielles, puis gagne comme par enchantement tous les aspects de l'existence.

...

Je ne puis ramener que mon buccin. Je le poserai sur mon bureau et il me rappellera l'idéal d'une vie simplifiée; il m'encouragera à reprendre le jeu auquel je jouais sur la côte, cette sorte de qui perd gagne où l'on ne se grise plus de posséder tant, mais d'avoir besoin de si peu. Il m'incitera à me demander: « Est-ce nécessaire ? » quand

¹¹ Béliveau, Robert : coauteur de Les Quatre Clés de l'Équilibre Personnel

¹² Elgin, Duane : Voluntary simplicity (traduction libre de Robert Béliveau)

je me sentirai tentée d'entasser dans ma vie encore une chose de plus, ou attirée par encore une autre activité centrifuge.

...

La solution n'est pas de revenir en arrière, de ramener la femme au foyer en lui remettant à la main l'aiguille et le balai. .. Mais il s'agit de ne pas se dissiper en occupations inutiles, de ne plus s'encombrer d'objets qui ont la prétention de simplifier notre vie alors qu'ils la compliquent, de cesser de multiplier les possessions dont nous ne faisons rien.

...

Tu me diras tout bas le mot de solitude. Tu me rappelleras que je dois essayer de vivre seule une partie de l'année - une semaine ou seulement rester seule une partie de la journée- une heure ou seulement quelques minutes - afin de conserver ma qualité d'île, de cœur, de centre. Tu me rappelleras que si je ne sais pas garder cette qualité intacte, je n'aurai rien à donner à mon mari, à mes enfants, à mes amis ou même au monde.¹³



Ce sont les sens qui rendent heureux, et non l'esprit spéculatif.¹⁴



On s'étonne du peu qu'il faut pour vivre. Non seulement pour vivre simplement, mais pour vivre royalement; du moment qu'on sait vivre.¹⁵



Percevoir un monde dans un grain de sable
Et un paradis dans une fleur sauvage
Fait reposer l'infini dans la paume de votre main
Et l'éternité dans une heure.¹⁶



¹³ Lindbergh, Anne : Solitude face à la mer

¹⁴ Giono, Jean : Les terrasses de l'Ile d'Elbe

¹⁵ Giono, Jean : La chasse au bonheur

¹⁶ Blake, William : Poems from the Pickering manuscript (traduction libre de Robert Béliveau)

...Vous avez besoin d'une nourriture saine et adéquate. Apprenez à aimer la solide nourriture de la vie. Un bon repas, un bon vin, une bonne eau. Goûtez-les. Oubliez votre esprit et reprenez contact avec vos sens. Prenez une bonne, une saine nourriture. Le plaisir des sens et le plaisir de l'esprit dépendent d'une saine nourriture. Un bon livre, ou une bonne discussion, ou des pensées enrichissantes. C'est miraculeux. Malheureusement, les gens sont devenus fous; ils sont de plus en plus dépendants car ils ne savent plus comment profiter des bonnes choses de la vie. Alors ils cherchent des stimulants artificiels de plus en plus forts.

Dans les années soixante-dix, le président Carter a demandé au peuple américain d'entrer dans une période d'austérité. Je me suis dit alors: il ne devrait pas leur demander d'être austères, il devrait plutôt leur dire de profiter de la vie. La plupart d'entre eux ont perdu leur capacité d'en jouir. Je crois vraiment que la plupart des habitants des pays riches ont perdu cette capacité. Ils ont besoin de gadgets de plus en plus coûteux; ils sont devenus incapables de se contenter des petites choses de la vie. Il m'arrive de me promener dans ces magasins où l'on peut entendre de la merveilleuse musique et où les disques sont vendus avec un escompte. On y voit des milliers de disques. Les gens les achètent, mais je n'ai jamais vu personne écouter cette musique: ils n'ont pas le temps, jamais le temps. Ils se sentent coupables quand ils profitent de la vie car ils croient qu'ils n'en ont pas le temps. Ils sont surchargés, surmenés.

Si vous aimez profiter de la vie et du simple plaisir des sens, vous serez ébahi par les possibilités qui s'offrent à vous. Vous développerez cette extraordinaire discipline propre aux animaux. Un animal ne mange jamais plus qu'il ne lui est nécessaire. S'il vit dans son habitat naturel, il n'aura jamais de kilos en trop. Il ne boira ni ne mangera jamais des aliments qui pourraient nuire à sa santé. Un animal ne fume pas. Il ne se livrera jamais à plus d'exercice qu'il n'en faut - observez votre chat lorsqu'il vient de manger, voyez comme il se détend. Puis regardez comme il se lance dans l'action, voyez la souplesse de ses membres, sa vivacité. Nous avons perdu tout cela. Nous sommes plongés dans nos pensées, nos idées et nos idéaux, et nous continuons à vivre ainsi sans jamais nous arrêter.¹⁷



Ce n'est pas ce que l'on possède qui fait le bonheur, mais bien la façon dont on en profite.¹⁸

¹⁷ De Mello, Anthony : Quand la conscience s'éveille

¹⁸ Spurgeon, Charles, cité dans l'Université du Succès, Og Mandino, vol. 3

Si tu as assez d'argent pour satisfaire tes désirs, tu es riche. Mais il y a deux manières d'être riche: tu peux gagner, hériter, emprunter, mendier ou voler assez d'argent pour assouvir des désirs coûteux ; ou tu peux vivre une vie simple avec peu de désirs ; de cette manière, tu as toujours plus d'argent qu'il ne t'en faut.¹⁹



Les choses engendrent la peur et plus vous posséderez de choses, plus vous aurez peur. Et, finalement, vous vivrez votre vie pour les choses.²⁰



J'appartenais, dit l'épithaphe de Gauvreau, à cette étrange race de gens qui passent leur vie à faire des choses qu'ils détestent pour gagner un argent dont ils n'ont pas envie afin d'acheter des choses dont ils n'ont pas besoin pour impressionner des gens qu'ils méprisent.²¹



La civilisation, au vrai sens du terme, ne consiste pas à multiplier les besoins, mais à les limiter volontairement. C'est le seul moyen pour connaître le vrai bonheur et nous rendre plus disponible aux autres.

...

Il faut un minimum de bien-être et de confort ; mais, passé cette limite, ce qui devait nous aider devient source de gêne. ... Nous devons nous arranger pour que nos conditions de vie, sur le plan matériel et culturel, ne nous empêchent pas de servir l'humanité, mission qui doit mobiliser toute notre énergie.²²



Certaines des plus grandes réussites de l'histoire ont résulté d'un mot d'encouragement ou d'un acte de confiance de la part d'un être cher ou d'un ami fidèle. N'eût été de la confiance que sa femme Sophie avait en lui, il est bien possible que le nom de Nathaniel Hawthorne ne figurerait pas sur la liste des plus grands noms de la littérature. Quand Nathaniel, le cœur brisé et se reprochant

¹⁹ Millman, Dan : Le guerrier pacifique

²⁰ Morgan, Marlo : Messages des hommes vrais au monde mutant

²¹ Vialatte, Alexandre : Les champignons du détroit de Behring

²² Gandhi Mahatma : Nous sommes tous des frères

d'avoir raté sa vie, rentra chez lui après avoir perdu son emploi aux bureaux de la douane, sa femme le surprit en s'exclamant de joie :

- Maintenant, dit-elle triomphalement, tu vas pouvoir écrire ton livre !
- Oui, répondit-il sans conviction, et comment allons-nous vivre pendant que j'écris ?

A la grande surprise de Nathaniel, Sophie ouvrit un tiroir d'où elle tira une importante somme d'argent,

- Où diable, as-tu trouvé cet argent ? s'exclama-t-il.
- J'ai toujours su que tu avais du génie, dit-elle. Je savais qu'un jour tu écrirais un chef-d'œuvre. Alors, chaque semaine, je prenais un peu d'argent dans ce que tu me donnais pour le ménage et je le mettais de côté. En voici assez pour nous faire vivre toute une année.

De sa confiance et de sa foi est né l'un des plus grands romans de la littérature américaine: La lettre écarlate.²³



²³ Canfield, Jack et Mark Victor Hansen : Bouillon de poulet pour l'âme, vol. 1

Il n'existe pas de plus grand crime
Que celui de ne savoir réfréner ses
désirs.

Il n'existe pas de désastre plus grand
Que celui de ne savoir se contenter.

Il n'existe pas de plus grand malheur
Que celui causé par l'esprit de convoitise.

Ainsi, en sachant se contenter,
L'on ne manque jamais de rien. ²⁴

²⁴ Tseu, Lao : Tao Te King

Quelques livres d'intérêt

Boisvert, Dominique : L'ABC de la simplicité volontaire. Montréal, Éditions, écosociété, 2005

Burch, Mark A. : La voie de la simplicité. Pour soi et la planète. Montréal, Éditions écosociété, 2003

Dominguez, Joe ; Robin, Vicky : Votre vie ou votre argent. Montréal, Les Éditions Logiques, 1997

Drake, John D. : Ralentir. Travailler moins, vivre mieux. Montréal, Éditions écosociété, 2001

Elgin, Duane : Voluntary Simplicity. Toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich. Revised Ed. New York, Quill, 1993

Kaza, Stephanie: Hooked ! Buddhist Writings on Greed, Desire, and the Urge to Consume. Boston, Shambhala, 2005

Kinder, George : The seven stages of money maturity. Understanding the spirit and value of money in your life. New York, Delacorte Press, 1999

Lindbergh, Anne Morrow : Solitude face à la mer. Montréal, Presses de la Cité, 1989 (pour l'édition française)

Luhrs, Janet : The Simple Living Guide. A Sourcebook for Less Stressful, More Joyful Living. New York, Broadway Books, 1997

Miller, Timothy : Le bonheur de vivre simplement. Montréal, Le jour, Éditeur, 2000

Miller, Timothy : How to want what you have. Discovering the Magic and Grandeur of Ordinary Existence. New York, Holt ed., 1995

Mongeau, Serge : La simplicité volontaire. Plus que jamais. Montréal, Les Éditions Écosociété, 1998.

Pierce, Linda Breen : Choosing simplicity. Real people finding peace and fulfillment in a complex world. Carmel, Gallagher Press, 2000

Pierce, Linda Breen : Simplicity lessons. A 12 step guide to living simply. Carmel, Gallagher Press, 2003

Pradervand, Pierre : Les vraies richesses. Pistes pour vivre plus simplement. Genève, Éditions Jouvence, 1996

Swenson, Richard A., m.d. : The Overload Syndrome. Learning to live within your limits. Colorado Springs, Navpress, 1998

St.James, Elaine : La vie simple, mode d'emploi. Vivre ou courir ? A vous de choisir. Paris, Ed. First, 1998

Thoreau, Henry David : Walden ou la vie dans les bois. Paris, Gallimard, coll. L'Imaginaire, 1922 pour la traduction française.

Zelinski, Ernie : L'art de ne pas travailler. Petit traité d'oisiveté active à l'usage des surmenés, des retraités et des sans-emploi. Montréal, Stanké, 1998

Quelques Sites Web d'intérêt

Acef de l'est de Montréal : <http://www.consommateur.qc.ca/acefest/index.html>

The Simple Living Network : <http://simpleliving.net/>

The New RoadMap Foundation : <http://www.newroadmap.org/>

FI Associates : <http://www.fiassociates.org/>

Le Réseau Québécois pour la Simplicité Volontaire : <http://www.simplicitévolontaire.org/>

Center for a New American Dream : www.newdream.org